УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №5 г.Гусиноозерск

А.И.Гапоненко_____

МЕНЮ
для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием
организованных на базе МБОУ СОШ 5 г.Гусиноозерска

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. Могилный М.П.,Тутельян В.А.

02.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 - завтрак					
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
210	омлет	200	21,9	35,4	17,4	233
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		28,7	47,8	68,2	575,8
	день №1- обед					
71	помидоры свеж	100	1	0,2	5	22
82	борщ	250	5,7	8,2	15,6	159
268	котлета мясная	100/10	14,8	19,4	22,2	322
171	рис отварной	180	3,8	8,8	41	258
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	всего обед:		30	38,8	118,6	942,5
	Итого за день:		**58,7**	**86,6**	**186,8**	**1518,3**

03.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №2 -завтрак					
	груша	150	0,4	0,3	9,5	42
173	Каша пшенная	200/10/10	8,6	12,4	56	330
1	молоко кипяч	200	5,6	6,4	9,4	104
	хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	всего завтрак:		16,58	19,46	85,16	530,3
	День №2 - обед					
71	огурцы свеж	100	0,7	0,1	3,7	14
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,75
260	Гуляш	100	15,4	6,4	3,7	134
203	Макароны отварные	180/5	5,4	6,3	36,6	225
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	всего обед:		29,96	18,75	106,8	714,85
	Итого за день:		**46,54**	**38,21**	**191,96**	**1245,15**

04.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №3 - завтрак					
	апельсин	150	1,2	0,42	17,08	79
173	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	всего завтрак:		13,78	14,78	90,14	553,3
	День №3 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
88	Щи со сметаной	250	1,6	4,9	11,5	96,75
234	Котлета рыбная	100	14,8	16,4	11,6	274
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,8	176,8
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		24,98	28,9	100,12	781,55
	Итого за день:		**38,76**	**43,68**	**190,26**	**1334,85**

05.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №4 - завтрак					
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
120	Суп молочный	250	4,25	4,8	20,7	142,8
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		13,35	19,8	53	443,8
	День №4 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
96	Рассольник ленинградский со смет	250/20	2,1	5,1	20,5	136,3
279	тефтели мясные	90/50	8,1	14,1	12,3	229
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		18,44	25,24	95,4	702,1
	Итого за день:		**31,79**	**45,04**	**148,4**	**1145,9**

06.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №5 - завтрак					
185	запеканка манная с молоком сгущенным	200/20	7	22,8	46,4	418
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,35	20,8	24,2	264,8
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	всего завтрак:		17,15	46,8	97,3	833,6
	День №5 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
104	суп картофельный с мяс фрикадельками	250	9,5	9	20	199
265	Плов с говядиной	200/25	22,9	8,8	36,7	317,9
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		36,8	18,6	93,8	689,9
	Итого за день:		**53,95**	**65,4**	**191,1**	**1523,5**

07.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №6 - завтрак					
173	каша молочная овсянная	200	11,03	18,4	73,5	504
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	банан	200	4,5	0,2	70,8	300
	всего завтрак:		19,13	27,4	184	1061
	День №6 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
103	суп с мак изделиями	250	7,7	8,6	17	176
259	жаркое по-домашнему	200	19,5	8,9	23,9	254,2
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
			31,28	18,2	83,5	622,8
	Итого за день:		**50,41**	**45,6**	**267,5**	**1683,8**

09.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №7-завтрак					
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
120	Суп молочный	250	4,25	4,8	20,7	142,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		7,35	14	59,8	394,8
	День №7 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
82	борщ	250	5,7	8,2	15,6	159
232	рыба запеченная	140	12,6	15,1	24,9	286
125	Картофель отварной	200	3,8	8,8	29,6	212
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	всего обед:		27,8	34,5	109,9	861
	Итого за день:		**35,15**	**48,5**	**169,7**	**1255,8**

10.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №8 - завтрак					
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	6,35	20,8	24,2	264,8
173	Каша пшенная	200/10/10	8,6	12,4	56	330
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	всего завтрак:		15,07	33,2	110,32	715,8
	День №8 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
96	Рассольник ленинградский со смет	250/10	2,1	5,1	20,5	136,3
268	котлета мясная	100/10	14,8	19,4	22,2	322
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		21,84	29,94	88,2	795,1
	Итого за день:		**36,91**	**63,14**	**198,52**	**1510,9**

11.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №9 - завтрак					
	банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День №9 - обед					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,75
279	тефтели мясные	90/50	8,1	14,1	12,3	209
143	рагу из овощей	200	3,6	16	21	242
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	всего обед:		20,08	36,05	74,3	705,75
	Итого за день:		**39,53**	**61,95**	**190,6**	**1485,35**

16.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №10- завтрак					
173	каша молочная овсянная	200	11,03	18,4	73,5	504
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	йогурт	100	2,2	5	17	122
	всего завтрак:		16,83	32,2	130,2	883
	День №10- обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
103	суп с мак изделиями	250	7,7	8,6	17	256
259	жаркое по-домашнему	200	19,5	8,9	23,9	254,2
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
			31,28	18,2	83,5	702,8
	Итого за день:		**48,11**	**50,4**	**213,7**	**1585,8**

17.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День №11 - завтрак					
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
210	омлет	200	21,9	35,4	17,4	233
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		28,7	47,8	68,2	575,8
	день №11- обед					
71	помидоры свеж	100	1	0,2	5	22
82	борщ	250	5,7	8,2	15,6	159
268	котлета мясная	100/10	14,8	19,4	22,2	322
171	рис отварной	180	3,8	8,8	41	258
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	всего обед:		30	38,8	118,6	942,5
	Итого за день:		**58,7**	**86,6**	**186,8**	**1518,3**

18.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №12 -завтрак					
	груша	150	0,4	0,3	9,5	42
173	Каша пшенная	200/10/10	8,6	12,4	56	330
1	молоко кипяч	200	5,6	6,4	9,4	104
	хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	всего завтрак:		16,58	19,46	85,16	530,3
	День №12 - обед					
71	огурцы свеж	100	0,7	0,1	3,7	14
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,75
260	Гуляш	100	15,4	6,4	3,7	134
203	Макароны отварные	180/5	5,4	6,3	36,6	225
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	всего обед:		29,96	18,75	106,8	714,85
	Итого за день:		**46,54**	**38,21**	**191,96**	**1245,15**

19.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №13 - завтрак					
	апельсин	150	1,2	0,42	17,08	79
173	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	всего завтрак:		13,78	14,78	90,14	553,3
	День №13 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
88	Щи со сметаной	250	1,6	4,9	11,5	96,75
234	Котлета рыбная	100	14,8	16,4	11,6	274
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,8	176,8
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		24,98	28,9	100,12	781,55
	Итого за день:		**38,76**	**43,68**	**190,26**	**1334,85**

20.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №14 - завтрак					
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
120	Суп молочный	250	4,25	4,8	20,7	142,8
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		13,35	19,8	53	443,8
	День №14 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
96	Рассольник ленинградский со смет	250/20	2,1	5,1	20,5	136,3
279	тефтели мясные	90/50	8,1	14,1	12,3	229
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		18,44	25,24	95,4	702,1
	Итого за день:		**31,79**	**45,04**	**148,4**	**1145,9**

21.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №15 - завтрак					
185	запеканка манная с молоком сгущенным	200/20	7	22,8	46,4	418
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,35	20,8	24,2	264,8
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	всего завтрак:		17,15	46,8	97,3	833,6
	День №15 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
104	суп картофельный с мяс фрикадельками	250	9,5	9	20	199
265	Плов с говядиной	200/25	22,9	8,8	36,7	317,9
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		36,8	18,6	93,8	689,9
	Итого за день:		**53,95**	**65,4**	**191,1**	**1523,5**

23.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №16 - завтрак					
173	каша молочная овсянная	200	11,03	18,4	73,5	504
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	банан	200	4,5	0,2	70,8	300
	всего завтрак:		19,13	27,4	184	1061
	День №16 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
103	суп с мак изделиями	250	7,7	8,6	17	176
259	жаркое по-домашнему	200	19,5	8,9	23,9	254,2
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
			31,28	18,2	83,5	622,8
	Итого за день:		**50,41**	**45,6**	**267,5**	**1683,8**

24.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №17-завтрак					
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
120	Суп молочный	250	4,25	4,8	20,7	142,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		7,35	14	59,8	394,8
	День №17 - обед					
71	помидоры свежие	100	1	0,2	5	22
82	борщ	250	5,7	8,2	15,6	159
232	рыба запеченная	140	12,6	15,1	24,9	286
125	Картофель отварной	200	3,8	8,8	29,6	212
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	всего обед:		27,8	34,5	109,9	861
	Итого за день:		**35,15**	**48,5**	**169,7**	**1255,8**

25.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №18 - завтрак					
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	6,35	20,8	24,2	264,8
173	Каша пшенная	200/10/10	8,6	12,4	56	330
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	всего завтрак:		15,07	33,2	110,32	715,8
	День №18 - обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
96	Рассольник ленинградский со смет	250/10	2,1	5,1	20,5	136,3
268	котлета мясная	100/10	14,8	19,4	22,2	322
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
	всего обед:		21,84	29,94	88,2	795,1
	Итого за день:		**36,91**	**63,14**	**198,52**	**1510,9**

26.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №19 - завтрак					
	банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День №19 - обед					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,75
279	тефтели мясные	90/50	8,1	14,1	12,3	209
143	рагу из овощей	200	3,6	16	21	242
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	всего обед:		20,08	36,05	74,3	705,75
	Итого за день:		**39,53**	**61,95**	**190,6**	**1485,35**

27.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День №20- завтрак					
173	каша молочная овсянная	200	11,03	18,4	73,5	504
	сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	йогурт	100	2,2	5	17	122
	всего завтрак:		16,83	32,2	130,2	883
	День №20- обед					
71	огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	14
103	суп с мак изделиями	250	7,7	8,6	17	256
259	жаркое по-домашнему	200	19,5	8,9	23,9	254,2
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	91
			31,28	18,2	83,5	702,8
	Итого за день:		**48,11**	**50,4**	**213,7**	**1585,8**

28.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День №21 - завтрак					
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
210	омлет	200	21,9	35,4	17,4	233
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		28,7	47,8	68,2	575,8
	день №21- обед					
71	помидоры свеж	100	1	0,2	5	22
82	борщ	250	5,7	8,2	15,6	159
268	котлета мясная	100/10	14,8	19,4	22,2	322
171	рис отварной	180	3,8	8,8	41	258
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	всего обед:		30	38,8	118,6	942,5
	Итого за день:		**58,7**	**86,6**	**186,8**	**1518,3**